

**ФІЗІЧНЫЯ ПРАКТЫКАВАННІ І ЗДАРОВЫ ЛАД ЖЫЦЦЯ****Э.А. Маісейчык**

Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна, phiscult@brsu.brest.b

Асноўнай мэтай фізкультурна-аздараўленчай працы ў ВНУ з'яўляецца ўмацаванне здароўя і павышэнне працаздольнасці студэнтаў. Праведзенае намі даследаванне ў Брэсцкім дзяржаўным універсітэце паказала, што ёсць шэраг эфектыўных накірункаў арганізацыі гэтай працы, калі ўлічваць ступень і структуру захворанняў навучэнцаў.

Як выявілася ў час даследавання, у студэнтаў пераважаюць прастудныя захворванні, на другім месцы – сардэчна-сасудзістыя, за імі ідуць хваробы зроку, апорна-рухавага апарата і органаў стрававання. Назіранне і апытанне паказала, што многія юнакі і дзяўчаты, якія маюць адхіленні ў здароўі, у школе былі вызвалены ад заняткаў фізічнай культурай, не наведвалі кабінеты ЛФК пры паліклініках ці на месцы жыхарства. Ва ўніверсітэце яны залічваюцца ў асобныя групы без дыферэнцыяцыі па хваробах, што ў сваю чаргу з'яўляецца ненармальнай з'явай і стварае цяжасці пры вызначэнні кожнаму з іх фізічных нагрузак. У гэтых умовах асаблівае значэнне набывае індывідуальны падыход да кожнага студэнта з улікам характару адхілення ў яго здароўі. Заняткі з такімі студэнтамі павінны будавацца на аснове дадзеных медыцынскага абследавання і іх самакантролю.

Студэнты з аслабленым здароўем, якія займаюцца фізічнай культурай у спецыяльных групах, павінны ўмець самастойна кантраляваць стан свайго здароўя. Каб зрабіць гэта, ім трэба ведаць паказчыкі свайго фізічнага развіцця:

1. Рост у стаячым становішчы (см).
2. Вага (кг).

Пра стан жыццёвай ёмістасці лёгкіх можна зрабіць вывад з паказанняў спіраметрыі, а пра развіццё асобных груп мышц – з вынікаў дынамометрыі. Зыходзячы з атрыманых паказчыкаў, можна падабраць аптымальную нагрузку пры розных хваробах.

Для вызначэння стану фізічнай падрыхтоўкі студэнтаў з захворваннямі можна выкарыстаць кантрольныя тэсты.

1. Скачкі ў даўжыню з месца (даюць звесткі пра развіццё мышцаў ног): 180 см – выдатна, 170 см – добра, 158 см – здавальняюча.
2. Падцягванне на нізкай перакладзіне (правяраецца сіла мышцаў рук): 15 разоў – выдатна, 11 – добра, 8 – здавальняюча.
3. Згінанне і разгінанне рук з упору лежачы (выяўляецца сіла рук, спіны, плечавога пояса): 9 разоў – выдатна, 7 – добра, 6 – здавальняюча.
4. Падыманне тулава з ляжачага становішча на спіне (выяўляецца стан мышцаў жыватовага прэса): 60 разоў – выдатна, 50 – добра, 40 – здавальняюча.

Аднак апошні кантрольны тэст нельга выконваць пры некаторых захворваннях сардэчна-сасудзістай сістэмы і зроку. У такіх выпадках яго можна замяніць наступным: седзячы на падлозе, кідаць набіўны мяч з-за галавы (практыкаванне ўздзейнічае на мышцы жывата, спіны, рук).

Асабліва асцярожна трэба падыходзіць да кантрольных тэстаў, звязаных з бегам. Бегу на дыстанцыі 100, 500, 800 і 1000 м, а таксама на 2000 м на лыжах павінна папярэднічаць спецыяльная падрыхтоўка. Для тых, хто займаецца ў спецыяльных падрыхтоўчых групах, бег на гэтых дыстанцыі выконваецца без уліку часу.

Пры падрыхтоўцы да бегу на названыя вышэй дыстанцыі варта кіравацца наступнымі рэкамендацыямі:

1. Папярэдні бег павінен складаць 1,5 хвіліны, ён дапаўняецца дазіраванай хадзьбой.
2. Працягласць бегу паступова павялічваецца да 12 хвілін з улікам паказчыкаў пульсу да фізічнай нагрузкі і пасля яе.
3. Калі розніца ў рэакцыі пульса да і пасля бегу паступова зніжаецца да 10-15 удараў, то трэба павялічыць дыстанцыю ці паскорыць тэмп бегу. Пад уплывам трэніроўкі рэакцыя пульса на аднолькавыя нагрузкі павінна знізіцца. Калі такога не назіраецца, варта зменшыць фізічныя нагрузкі.

Пры выкананні беговых практыкаванняў важным паказчыкам самакантролю з'яўляюцца асабістыя адчуванні. Болю, асабліва ў баку. Яны выклікаюцца рознымі прычынамі: фізічнай нагрузкай адразу пасля яды, няправільным дыханнем, дрэннай падрыхтоўкай да дадзенага віду практыкавання. Пры ўзнікненні такіх боляў на дыстанцыі трэба некалькі разоў глыбока і плаўна выдыхнуць, па ходу бегу зрабіць некалькі масіруючых рухаў у месцы адчування болю. Калі боль не праходзіць, трэба прыпыніць бег і перайсці на хадзьбу.

Чалавек з даўніх часоў надаваў фізічнай культуры вялікае значэнне. Сучасныя нейрафізіялагічныя даследаванні пераканальна пацвярджаюць становішчы ўплыў фізічнай культуры на арганізм чалавека.

Рэгулярныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі садзейнічаюць ураўнаважанню асноўных няравных працэсаў – узбуджэння і тармажэння. У выніку павышаецца пластычнасць няравнай сістэмы. Апрача гэтага, яна становіцца больш здаровай, фізіялагічныя працэсы ў ёй працякаюць больш інтэнсіўна.

Заняткі фізічнымі практыкаваннямі актывізуюць працэс назапашвання ў галаўным мозгу фосфарных і другіх багатых энергіяй рэчываў. Гэта паляпшае акісляльныя працэсы ў клетках мозгу, садзейнічае больш хуткаму ўзнаўленню яго замыкальнай функцыі пры разумовай стоме.

У час заняткаў фізічнымі практыкаваннямі паяўляюцца становішчы эмоцыі, якія садзейнічаюць павышэнню працаздольнасці, паляпшаюць настрой.

Фізічныя практыкаванні ўмацоўваюць мышцы і косна-звязачны апарат, паляпшаюць паставу. Ад стану мышачнай сістэмы залежыць і функцыя дыхальнага апарата. Фізічныя практыкаванні павялічваюць экскурсію грудной клеткі, павышаюць жыццёвую ёмістасць лёгкіх, садзейнічаюць абгажэнню крыві кіслародам.

Усё сказанае вышэй сведчыць пра неабходнасць заняткаў фізічнай культурай і спортам для кожнага студэнта. Аднак фізічная нагрузка павінна адпавядаць яго стану здароўя, полу і натрэніраванасці.